

主催：二条健康づくりの会

3か所で開催！健康相談/健康教室「糖尿病とたべもの」

11月14日(木)・18日(月)に健康相談を開催しました。検尿、血圧測定、健康相談を行い、塩分のおはなしを聞いた後、市の保健師さんから「高血圧について」お話ししてくださいました。11月22日(金)は健康教室「糖尿病とたべもの～糖尿病予防のために～」を開催しました。今回は栄養士の糸賀千恵子さんより、「血糖値を上げにくい食事のポイント」について分かりやすくお話しくださいました。また、実際に身近な飲み物を試飲しながら、含まれる砂糖の量や甘さについて考える体験を行いました。日常の食生活を見直すきっかけとなる貴重な時間となりました。



横山城応援隊 奉仕作業

12月15日(日)に横山城応援隊の皆さんが「横山城址」を整備してくださいました。二条の歴史文化を守っていくため尽力いただきありがとうございます。



主催：二条健康づくりの会

いきいき百歳体操 実施中！

10月から二条地区でも百歳体操が始まりました！健康維持に役立つ簡単な運動で、皆さんは楽しみながら取り組んでいます。無理なく続けられる運動で、継続的にされることをおすすめします。毎月、第1・3火曜日の14時から二条公民館で開催しています。

かんたんな運動で
筋力アップ！

主催：二条里づくりの会 くらし部会 つろうて班

ミニ門松づくり

12月15日(日)に旧柏原小体育館でミニ門松づくりが開催されました。当日は地域の講師さんに教わりながら、小学生を中心とした親子で持ち帰り用のミニ門松と小学校用の大きな門松を作りました。材料を集めるのにお手伝いされたおかげで今年も立派な門松ができました。皆さんご協力ありがとうございました。



公民館用にも立派な門松を作ってくださいました。
ありがとうございました。

第3回 二条おゆずり会

12月14日(土)・15日(日)に二条おゆずり会が開催されました。今回も地域内外から使わなくなったもの等をたくさん持ち寄っていただきました。たくさんの掘り出し物が誰かにとっての大切なものへ変わっていきま



告知放送端末の電池の確認を再度、お願いします

告知放送端末の電池は、定期的な交換が必要です。災害時などの緊急時に情報が届かない恐れがあります。いざというときに備え、今一度電池の状態をご確認いただき、必要に応じて交換をお願いします。



【交換の目安】
・電源ランプがたまに消えるとき
・前回の電池交換から1年ほど経過したとき

あけまして
おめでとう
ございます
昨年中は大変お世話になりました
本年も宜しくお願い申し上げます
二条公民館 職員一同



桂平小ふるさとクラブ「野菜チップスづくり」

11月21日(木)に桂平小学校ふるさとクラブが開催されました。今回は食改の皆さんと一緒に調理実習を行い、さつまいも、じゃがいも、そして小学校で育てたいいけを使って野菜チップスを作りました。出来上がったチップスはサクサクの食感で、とても美味しく仕上がりました。地域の食材を活かした調理実習を通じて、食の楽しさとふるさとの恵みを再発見する素敵な時間になりました。



きつね色に
こんがり焼きました！

主催：二条里づくりの会 くらし部会 つろうて班

収穫祭・お米の販売体験！

12月7日(土)に桂平小学校で収穫祭が開催されました。児童たちは、自分たちで育てたお米やしいたけを使い、飯ごうでご飯を炊いたり、大釜で豚汁を作ったりしました。準備の際には、野菜の切り方を教えあったり、役割を分担したりしながら協力して進めました。昼頃には、お米や野菜作り、ボランティアハウスでお世話になった方々を学校に招待し、心を込めて作ったご飯と一緒に楽しみました。その後、お米を注文してくれた地域の方々のお宅にお米を届ける宅配体験も行いました。地域の繋がりを改めて感じられる一日になりました。



手を合わせていただきます！！



主催：二条健康づくりの会

健康ウォーク めだかコース



12月8日(日)健康ウォークめだかコースが開催されました。地区内外から約16名の方々が参加してくださいました。肌寒い中でのウォーキングでしたが、参加者の皆さんは桂平の4kmのコース無事に完歩しました。公民館に戻ると、食改さんが用意くださった温かいおしるこをいただき、心も体もほっとしました。



心も体も温まりました◎

NIJO-NEWS

2025年1月

232号

二条公民館

〒698-2254

益田市桂平町 76-1

TEL/FAX

0856-29-0001

二条地区

世帯・人口 動向
【11月末現在】

世帯数

235

高齢化率

56.8%

人口合計

428

男性

204

女性

224

本格的に寒くなってきましたね。



ピカルン

ピカリン



1月の主な行事予定

※ 行事の中止・変更等のお知らせは
主に告知端末で地区内に放送されます

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
12月28日(金)～1月5日(日)まで休館となります。			元日 あけまして おめでとうござい ます			益田市二十歳の集い
	燃やせる					
5	6	7	8	9	10	11
	仕事始め	百歳体操		二条歴史 読み合わせ教室		ポッチャを楽しむ会 NCC 二条 スポーツクラブ
	燃やせる	容器プラ		燃やせる		資源
12	13	14	15	16	17	18
益田市消防出初式・祝賀会	成人の日					どんど焼き NCC 二条 スポーツクラブ
	燃やせる	容器プラ		燃やせる		家電金属
19	20	21	22	23	24	25
		百歳体操			広報配付予定日	ポッチャを楽しむ会 NCC 二条 スポーツクラブ
	燃やせる	埋め立てる	資源	燃やせる		
26	27	28	29	30	31	2/1
	燃やせる 	シニア向け スマホ教室		燃やせる		
	燃やせる	容器プラ				

★下記イベントの詳細はチラシをご覧ください。

二条歴史読み合わせ教室

日時：1月9日(木) 13:30～15:00
場所：二条公民館
参加費：100円(資料代、茶菓子代)
内容：二条村史 第三巻を読み合わせます。
持参物：筆記用具、飲み物、二条村史の資料
申込：前日までに二条公民館へご連絡ください。



二条健康づくりの会からのお知らせ

いきいき百歳体操

日時：1月 7日(火) 14:00～15:00
1月21日(火) 14:00～15:00
場所：二条公民館
申込：前日までに二条公民館へご連絡ください。
筋力をつけるため、長く継続されることをおススメしています。



益田市/地区消防出初式・祝賀会 開催!

1月12日(日)に益田市/二条地区消防出初式・祝賀会が開催されます。二条地区でも午後1時から共楽苑横で放水訓練を行います。ぜひ見に来てください。※荒天中止

主催：二条一心会

どんど焼き

日時：1月18日(土) 9:00～
場所：二条公民館
主催：二条一心会
お飾り(しめ縄等)があればどんど焼きで焼きますので、公民館でお預かりします。※神事は行いません。



シニア向けスマホ教室

日時：1月28日(火) 10:00～11:30
場所：二条公民館
参加費：無料
内容：スマホの使い方わからないことなど公民館職員が教えます。お気軽にご相談ください。
申込：1/21(火)までにチラシ下の申込書に記入し、二条公民館までお申込みください。



1月 巡回 診療予定日

●医師会病院二条出張所

14日(火) 13:30～16:00 医師会病院(岩本医院)
28日(火) 13:30～16:00 医師会病院(岩本医院)

●柏原診療所

10日(金) 13:30～16:00 たかせ内科
24日(金) 13:30～16:00 たかせ内科
※いずれも受付時間は13:30～14:00です。

診療時間に関わらず、患者さんの診察が終わり次第閉所します



3館合同歴史教室

日時：2月7日(金) 13時30分～
場所：美濃公民館
参加費：100円
内容：今年で3回目となる、中西、美濃、二条(中西中学校区)合同の歴史教室を開催します。今回は美濃地区の方が「(仮)豊かで深い美濃地区の歴史について」をお話していただきます。
定員：15名(中西・美濃・二条合わせて)
申込：1月31日(金)までに二条公民館へご連絡ください。

